GialloZafferano Collection

6

Pesce

I prodotti dei nostri mari declinati
in tante ricette differenti che portano in tavola
il gusto pieno della cucina mediterranea

GRUPPO MONDADORI
Maggio 2023 IN EDICOLA IL 3 MAGGIO 2023

Collection Pesce













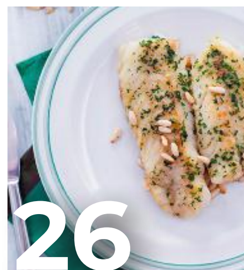
















Moscardini con piselli

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
15 minuti


Cottura
90 minuti

INGREDIENTI

- **Moscardini** 800 g
- **Pisellini** 250 g
- **Vino bianco** 100 g
- **Peperoncino fresco** 1
- **Aglio** 1 spicchio
- **Menta** 6 foglie
- **Limone** 1 la scorza
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per realizzare i moscardini coi piselli per prima cosa tagliate a rondelle il peperoncino fresco e private l'aglio della camicia. In un tegame ampio versate l'olio, lo spicchio d'aglio sbucciato, il peperoncino e soffriggete per qualche secondo a fuoco alto.

Aggiungete i moscardini e cuocete sempre a fuoco alto per 3-4 minuti mescolandoli spesso. Sfumate con il vino e lasciate evaporare, salate, pepate. Coprite con un coperchio e cuocete i moscardini per circa 75 minuti a fuoco basso, i tempi dipendono molto dalla grandezza dei vostri moscardini. Trascorso questo tempo, eliminate lo spicchio d'aglio e versate i piselli.

Proseguite la cottura senza coperchio per altri 10 minuti. Spegnete il fuoco e aromatizzate con le foglioline di menta e la scorza grattugiata del limone. I moscardini con piselli sono pronti, non vi resta che servirli!




SERVICE

Baccalà con i ceci

RICETTA PER 3 PERSONE


Preparazione
10 minuti


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- **Baccalà dissalato** 540 g
- **Ceci precotti** 400 g
- **Pomodori pelati** 400 g
- **Acqua** 180 g
- **Cipolle rosse** 70 g
- **Peperoncino fresco** 1
- **Rosmarino**
- **Salvia**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER GUARNIRE

- **Timo**

Preparazione. Per realizzare il baccalà con i ceci, iniziate a preparare tutti gli ingredienti che vi serviranno per la ricetta: dividete il baccalà (noi abbiamo utilizzato un baccalà già dissalato) in 6 tranci di uguale spessore, mondate e affettate sottilmente la cipolla, poi tritate il peperoncino fresco, gli aghi di rosmarino e le foglie di salvia. Scaldate un filo d'olio in una casseruola capiente, aggiungete la cipolla, il peperoncino, il rosmarino e la salvia e soffriggete 2 minuti.

Unite i pomodori pelati e i ceci precotti scolati dal liquido di conservazione, allungate il sugo con l'acqua e regolate di sale e di pepe. Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10 minuti a fiamma vivace. Trascorso questo tempo, adagiate i tranci di baccalà all'interno della casseruola, richiudete con il coperchio e cuocete per altri 10 minuti a fuoco medio.

Prelevate 180 g di sughetto e trasferiteli in un contenitore alto e stretto, dopodiché frullate con un frullatore a immersione e versate nuovamente la crema ottenuta nella casseruola. Proseguite la cottura per altri 10 minuti a fuoco vivace, questa volta senza coperchio, smuovendo la casseruola di tanto in tanto. Servite il vostro baccalà con i ceci ben caldo e guarnito con foglioline di timo fresco!



Calamari ripieni

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
40 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Calamari** 500 g
- **Vino bianco** 40 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Prezzemolo** 5 g
- **Olio extravergine**

PER IL RIPIENO

- **Pane** 100 g mollica
- **Acciughe sott'olio** 6 filetti
- **Uova** 1
- **Parmigiano Reggiano Dop** 30 g da grattugiare
- **Vino bianco** 40 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Prezzemolo** 5 g
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per prima cosa occupatevi della pulizia dei calamari: sciacquate i calamari sotto l'acqua corrente, poi staccate delicatamente la testa dal corpo con le mani e tenetela da parte. Estraete la penna di cartilagine trasparente che si trova all'interno, sciacquate la tasca del calamaro sotto l'acqua e rimuovete le interiora con le dita.
Eliminate la pelle esterna incidendo un'estremità con un coltellino e tirando delicatamente. Ora riprendete la testa e separatela dai tentacoli incidendo poco sotto gli occhi, poi aprite i tentacoli verso l'esterno e spingete verso l'alto la parte centrale per eliminare il rostro. Infine tritate finemente i tentacoli con un coltello e metteteli da parte. Tagliate la mollica del pane a cubetti, poi tritate finemente il prezzemolo precedentemente lavato, che utilizzerete in due momenti diversi.

Scaldate l'olio in una padella con l'aglio e i filetti di acciughe e fatele sciogliere a fuoco dolce, poi unite i tentacoli sminuzzati e saltate per 2-3 minuti. A questo punto, rimuovete l'aglio dalla padella e aggiungete la mollica. Dopo un paio di minuti sfumate con il vino bianco e schiacciate i cubetti di pane con una spatola o un cucchiaio in modo che assorbano bene il condimento. Quando il liquido sarà stato assorbito, trasferite il composto in una ciotola e lasciatelo raffreddare, dopodiché unite il Parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, l'uovo leggermente sbattuto, sale e pepe. Impastate con le mani per compattare bene tutti gli ingredienti, quindi trasferite il composto in un sac-à-poche e tagliate la punta a uno spessore di circa 1 cm.

Riprendete i calamari che avevate tenuto da parte e riempiteli con il composto, avendo cura di lasciare liberi un paio di cm dal bordo. Quando tutti i calamari saranno farciti, ripiegate i lembi del bordo e chiudete l'apertura con uno stuzzicadenti. In una padella, scaldate un filo d'olio con uno spicchio d'aglio, poi adagiate all'interno i calamari ripieni e cuocete per qualche istante a fiamma vivace per sigillarli. Sfumate con il vino bianco e, non appena l'alcool sarà evaporato, aggiungete un pizzico di sale e coprite con un coperchio. Lasciate cuocere a fiamma media per 5-6 minuti a seconda della grandezza dei calamari, spegnete il fuoco e unite il prezzemolo tritato: i calamari ripieni sono pronti per essere serviti!



Branzino al vapore con verdure di stagione

RICETTA PER 2 PERSONE


Preparazione
15 minuti


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Branzino (spigola)** 500 g
- **Peperoni rossi** 1
- **Pisellini** 300 g
- **Sedano** 3 coste
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER L'OLIO ALLE ERBE

- **Olio extravergine** 40 g
- **Basilico**
- **Origano**
- **Timo**
- **Prezzemolo**

Preparazione. Per preparare il branzino al vapore con verdure di stagione iniziate dalla pulizia del pesce. Tagliate la pinna dorsale, le pinne ventrali e quelle laterali, lasciate solo la coda. Con l'aiuto del dorso di un coltellino, o dell'apposito attrezzo, togliete le squame lungo la schiena, giusto per facilitare la fase di filettatura, le altre squame le lascerete sul pesce. Iniziate a incidere il pesce lungo la schiena seguendo la spina dorsale, prima da una parte, poi anche dall'altra. Liberate piano piano la carne dalla lisca arrivando fino alle interiora ma senza passare dall'altra parte. A questo punto avete la lisca ben separata dalle carni ma ancora attaccata al ventre.
Con l'aiuto delle forbici tagliate ora la lisca staccandola dalla testa e dalla coda e tiratela via con l'aiuto delle mani. Togliete ora le viscere stando attenti a non bucare lo stomaco, sciacquate a asciugate bene il branzino per togliere il sangue. Con una pinzetta eliminate le lische rimaste. In questo modo il branzino risulterà ben pulito e chiuso alla base.

Prendete ora il peperone e tagliatelo a metà, privatelo di eventuali semi e filamenti. Ricavate dei bastoncini larghi 1 cm. Passate al sedano, utilizzando un pelapatate ricavate delle fettine sottili da una delle due coste, tagliatele a metà e tenetele da parte. Prendete un'altra costa e tagliatela a losanghe, lunghe 3-4 cm. Pulite i piselli freschi, rimuovendoli dai baccelli. Trasferite il branzino su una teglia unta e condite l'interno con un pizzico di sale. Disponete sul fondo del branzino i bastoncini di peperone e le listarelle di sedano, alternandoli e infine aggiungete anche le losanghe di sedano.

Posizionate all'interno i piselli. Aggiungete ancora un pizzico di sale e un filo d'olio. Cuocete nel forno con funzione vapore 100% a 100° per circa 15 minuti. Mentre il pesce cuoce preparate l'olio alle erbe. Nel bicchiere di un mixer mettete le erbe sfogliate. Versate l'olio e frullate con un mixer a immersione, fino a ottenere l'olio aromatizzato.
Quando il pesce sarà cotto trasferitelo in un piatto, conditelo con l'olio alle erbe appena preparato e servitelo.



Bruschette al pesto di erbe e sardine grigliate

RICETTA PER 4 PEZZI


Preparazione
20 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Pane casereccio** 4 fette
- **Sarde** 200 g
- **Ricotta vaccina** 60 g
- **Susine** 1
- **Olio extravergine**

PER IL PESTO

- **Basilico**
- **Origano**
- **Melissa**
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **Olio extravergine** 100 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per preparare le bruschette al pesto di erbe e sardine grigliate cominciate preparando il pesto veloce. Nel mixer versate le foglie di basilico, qualche fogliolina di melissa e qualcuna di origano, poi sale, pepe e il Parmigiano a pezzettoni e infine l'olio. Azionate le lame fino a ottenere un pesto cremoso, versatelo in una ciotola e mettetelo un attimo da parte. Pulite le sardine, versatele in un recipiente e irrorate con un paio di cucchiai di olio, date una bella mescolata e quindi tenete da parte.

Occupatevi del pane: ottenete 4 fette spesse circa 2 cm. Poi spennellate con un po' di olio e cuocete su una griglia ben arroventata. Ci vorranno circa un paio di minuti, dopodiché potrete girare le fette e cuocere ancora dall'altro lato. Una volta pronte, mettete le fette di pane in un piatto e lasciate in caldo la griglia. Riprendete le sarde insaporite e disponetele sulla griglia ancora rovente. Cuocetele un paio di minuti per lato, rigirandole quando la pelle tenderà a staccarsi dalla griglia. Una volta cotte trasferitele in un recipiente.

Procedete con la composizione delle bruschette: sulle fette di pane versate un po' di pesto, aggiungete qualche briciola di ricotta e poi un paio di sarde. Per finire, guarnite le bruschette al pesto di erbe e sardine grigliate con fettine di susina, che potete sistemare sulle fette di pane. Ecco pronto il vostro antipasto, buon appetito!



Carpaccio di ricciola in salsa di soia

RICETTA PER 6 PERSONE


Preparazione
20 minuti


Cottura
No

INGREDIENTI

- **Ricciola** 600 g
- **Salsa di soia senza glutine** 150 g
- **Aneto** 5 g
- **Aceto di vino bianco** 50 g
- **Arancia** mezza, la scorza
- **Pepe rosa in grani**
- **Zucchero di canna** 50 g

Preparazione. Per il carpaccio di ricciola marinato in salsa di soia per prima cosa bisogna assicurarsi di avere un filetto già abbattuto; vi consigliamo di congelare il filetto per almeno 96 ore a -18° e poi scongelarlo per impiegarlo nella ricetta. A questo punto prendete il vostro filetto e privatelo delle spine utilizzando una pinzetta, per individuarle sarà sufficiente accarezzare il filetto con le dita. Passate ad affettare il filetto, facendo dei tagli trasversali in modo da ottenere delle fettine molto sottili.

Trasferite le fettine di ricciola all'interno di una pirofila e unite la salsa di soia senza glutine, l'aceto e lo zucchero di canna. Tritate finemente l'aneto e aggiungetelo al resto della marinatura. Fate in modo che le fettine di ricciola siano completamente immerse nei liquidi, coprite il tutto con pellicola per alimenti e lasciate marinare almeno 2 ore in frigorifero.

Scolate dalla marinatura le fettine di ricciola e adagiatele in un piatto da portata. Ultimate il piatto aggiungendo la scorza d'arancia grattugiata al momento e bacche di pepe rosa. Non vi resta che servire il carpaccio di ricciola in salsa di soia.





Cozze alla tarantina

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
30 minuti


Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **Cozze** 1 kg
- **Polpa di pomodoro** 400 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Peperoncino fresco** 1
- **Vino bianco** 50 g
- **Olio extravergine** 40 g
- **Pepe nero**
- **Sale fino**
- **Prezzemolo**

PER ACCOMPAGNARE

- **Pane** 8 fette

Preparazione. Per preparare le cozze alla tarantina occupatevi prima di tutto della pulizia dei molluschi. Sciacquate le cozze sotto acqua corrente, dopodiché utilizzando il dorso di un coltellino eliminate tutte le impurità esterne e strappate via la barbetta con un movimento deciso. Versate in un tegame metà della dose indicata d'olio e unite uno spicchio d'aglio sbucciato e intero; lasciatelo imbiondire e versate le cozze. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo intero e il vino bianco per sfumare, poi coprite con un coperchio e lasciate schiudere le cozze: ci vorranno circa 4 minuti, appena si apriranno potrete spegnere il fuoco.

Private il peperoncino dei suoi semi e tritatelo finemente. Versate in un altro tegame l'olio rimasto, aggiungete il peperoncino e l'altro spicchio d'aglio schiacciato, lasciate dorare il soffritto a fuoco dolcissimo e mescolando di tanto in tanto. Poi aggiungete la polpa di pomodoro, condite con una macinata di pepe e un pizzico di sale (giusto un pizzico perché le cozze sono già molto saporite), stando attenti a non esagerare perché le cozze risulteranno già molto saporite. Fate cuocere il sugo 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Filtrate le cozze raccogliendo in una ciotolina il brodo, così da versarlo più agevolmente al sughetto. Lasciate cuocere per altri 10 minuti; intanto togliete dalle cozze l'aglio e il prezzemolo e tenetele da parte. Manca solo l'accompagnamento croccante: affettate il pane pugliese, disponetelo su una leccarda rivestita con carta forno e irroratelo con un filo d'olio, poi abbrustolitelo pochi minuti in forno sotto il grill a 250° per 3 minuti, fino a che risulterà ben dorato. Una volta che il sugo sarà pronto, aggiungete le cozze e mescolate. Poi tritate finemente il prezzemolo e aggiungetelo alle vostre cozze alla tarantina. Attendete ancora 3 minuti e cospargete con abbondante pepe nero, mescolate e servite le cozze alla tarantina insieme al pane tostato!



Crostini di patate dolci con spada e stracchino

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
5 minuti


Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **Patate americane** 300 g
- **Pesce spada affumicato** 80 g
- **Stracchino** 20 g
- **Lime** 1 la scorza
- **Olio extravergine**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per preparare i crostini di patate dolci con spada e stracchino, per prima cosa portate un pentolino con abbondante acqua a bollore e lessate le patate per circa 20 minuti. Quando le patate saranno cotte, scolatele e tagliatele a rondelle dello spessore di 1,5 cm, quindi eliminate la buccia.

Versate un filo d'olio in una padella antiaderente ben calda e scottate le rondelle di patate sia da un lato che dall'altro per un totale di circa 5 minuti. Quando i vostri crostini di patate dolci saranno pronti, spalmate 1 cucchiaino di stracchino su metà lato e adagiate una fetta arrotolata di spada affumicato sull'altra metà.

Guarnite con la scorza di lime grattugiata, una macinata di pepe e un filo d'olio a crudo: i vostri crostini di patate dolci con spada e stracchino sono pronti per essere serviti!





Crostone burro e sardine

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
5 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Sardine sott'olio** 100 g
- **Pane casereccio** 4 fette
- **Burro salato** 80 g
- **Pesche** 1
- **Prezzemolo**

Preparazione. Per realizzare il crostone burro e sardine per prima cosa tritate il prezzemolo, sciogliete il burro in una ciotolina, quanto basta per ottenere una cremina, unite il prezzemolo tritato e mescolate.
Tenete da parte la salsa al burro.

Lavate la pesca, dividetela a metà, eliminate il nocciolo e tagliatela prima a fette e poi ricavate dei dadini. Raccoglieteli in una ciotola.
Tagliate a fette il pane casereccio, scaldate una griglia e tostate il pane finché sarà dorato e croccante.

Componete i crostoni: prendete una fetta di pane tostato, spalmate la crema di burro. Adagiate un cucchiaio di pesche a dadini e terminate con i filetti di sardine.
I crostoni burro e sardine sono pronti per essere gustati!





Cuoppo di mare con mayo al mojito

RICETTA PER 4 PEZZI


Preparazione
30 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Calamari** 500 g
- **Triglie** 500 g
- **Gamberi** 500 g
- **Semola**
- **Sale fino**
- **Olio di semi di arachide**

PER LA MAYO AL MOJITO

- **Olio di semi di girasole** 150 g
- **Latte di soia** 75 g
- **Menta** 2 foglie
- **Rum** 2 cucchiaini
- **Lime** 1
- **Sale fino**

Preparazione. Per preparare il cuoppo di mare con mayo al mojito cominciate realizzando quest'ultima. Nel boccale di un mixer versate l'olio, il latte di soia, il sale, poi grattate la scorza di lime e spremete il succo di una metà. Aggiungete il rum e ottenete una crema densa utilizzando un mixer ad immersione. Trasferite in una ciotola, unite la menta che avrete sminuzzato al coltello. Mescolate e mettete da parte in frigorifero.

Sciacquate bene i pesci, meglio se singolarmente, poi le triglie, i gamberi e infine gli anelli di calamaro. Sistemateli in un vassoio. Mettete a scaldare abbondante olio a 190° in una pentola e nel frattempo passate le triglie nella semola. Man mano tuffate il pescato 5–6 pezzi alla volta e lasciate dorare per un paio di minuti. Proseguite infarinando i gamberi e tuffandoli nell'olio. E poi gli anelli di calamaro, quindi mescolate con una ramina.

Appena iniziano a dorare scolateli su carta assorbente e poi proseguite fino a ultimare gli ingredienti. Sistemate il pescato nei coni di carta paglia e la finta maionese nelle ciotoline: ecco pronto il cuoppo di mare con mayo al mojito, servitelo caldissimo!

Classico
rivisitato

Filetti di orata al forno

RICETTA PER 2 PERSONE


Preparazione
10 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Orata** 600 g
- **Taccole** 150 g
- **Pomodorini ciliegino rossi e gialli** 200 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Rosmarino**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Olio extravergine**

Preparazione. Per preparare i filetti di orata al forno per prima cosa lavate le verdure. Tagliate a pezzetti le taccole e a metà i pomodorini colorati. Trasferiteli in una ciotola e conditeli con gli aghi di rosmarino, aglio, olio, sale, pepe e mescolate per insaporire. Tenete da parte.

Ricavate dall'orata intera due filetti; potete chiedere al pescivendolo di sfilettarla. Verificate che non ci siano lische e, se necessario, estraetele con l'apposita pinzetta.

In una teglia rivestita con carta forno versate un filo di olio, sale e pepe. Adagiatevi i filetti di orata e conditeli con una spolverata di pepe e sale. Versate anche le verdure e poi cuocete in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Terminata la cottura servite i filetti di orata al forno ancora caldi.





Filetto di merluzzo in padella

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
10 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI

- **Filetti di merluzzo** 600 g
- **Pinoli** 30 g
- **Burro chiarificato** 80 g
- **Farina 00** 50 g
- **Prezzemolo** 10 g
- **Acqua** 150 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per preparare i filetti di merluzzo come prima cosa tostate i pinoli a fuoco moderato per 2-3 minuti fino a che risulteranno ben dorati; quindi teneteli da parte. Nel frattempo tritate anche il prezzemolo, che vi servirà successivamente. In un tegame e fate fondere il burro chiarificato a fuoco dolce. Nel frattempo versate la farina in una pirofila, salate e pepate.

Quando il burro sarà completamente fuso iniziate a infarinare i filetti di merluzzo, alzate la fiamma e adagiateli nel tegame. Proseguite rapidamente a impanare gli altri filetti e man mano sistemateli nella padella. Lasciate cuocere per un paio di minuti a fiamma alta, in modo da ottenere una crosticina dorata, poi girateli aiutandovi con una paletta da cucina e proseguite la cottura per altri 2 minuti. Trasferite poi i filetti di merluzzo in un piatto e teneteli da parte al caldo.

Versate l'acqua nel tegame dove avete cotto il merluzzo e lasciate cuocere a fiamma alta per qualche secondo fino a ottenere una salsa cremosa; aggiungete il prezzemolo tritato, mescolate e regolate di sale e di pepe. Lasciate evaporare l'acqua completamente: ci vorranno circa 4-5 minuti. A questo punto trasferite i filetti su un piatto da portata; poi con l'aiuto di un cucchiaio prelevate la salsa dalla padella e quindi disponetela sui filetti. Ultimate con i pinoli tostati e servite i vostri filetti di merluzzo ancora caldi.

Facile
e veloce

18+

WHAT IS AVAXHOME?

Fregola con zucca e cozze

RICETTA PER 6 PERSONE


Preparazione
15 minuti


Cottura
55 minuti

INGREDIENTI

- **Fregola** 300 g
- **Cozze** 1 kg
- **Zucca delica** 650 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Prezzemolo** 2 ciuffi
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Acqua** 400 g

PER GUARNIRE

- **Prezzemolo**

Preparazione: per preparare la fregola con zucca e cozze iniziate dalla pulizia delle cozze. Per prima cosa lavatele sotto l'acqua corrente; poi eliminate le incrostazioni sul guscio con il dorso della lama di un coltello e con le mani staccate il bisso, la barbetta che fuoriesce dalle cozze. Poi con una paglietta pulite i gusci, passandole man mano sotto l'acqua. Tenete le cozze da parte.

Pelate la zucca con un coltello eliminando eventuali semi o filamenti interni. Tagliatela a fette e poi a cubetti. Fate imbiondire uno spicchio d'aglio con un filo d'olio in un tegame, aggiungete la zucca e lasciatela rosolare per pochi minuti. Nel frattempo, in un altro tegame mettete aglio, olio e prezzemolo, fate soffriggere, poi unite le cozze e coprite con un coperchio. Aspettate che i gusci si aprano. Una volta che la zucca sarà ben rosolata versate 100 g d'acqua e cuocetela a fuoco medio per una decina di minuti. Appena le cozze si saranno aperte trasferitele in una ciotola, lasciando l'acqua di cottura nel tegame, che poi dovrete filtrare, e tenete al caldo. Separate le cozze dai gusci, facendo attenzione a non scottarvi, e lasciandone qualcuna intera per la decorazione finale.

Eliminate lo spicchio d'aglio dalla zucca, aggiungete la fregola e lasciatela tostare. Versate l'acqua di cottura delle cozze in un pentolino con 300 g d'acqua. Mettete tutto sul fuoco a scaldare, trascorsi un paio di minuti unite il primo mestolo di brodo di cozze e proseguite la cottura aggiungendo altro brodo solo al bisogno e regolando la dose in base alla consistenza della preparazione. Salate, pepate e mescolate spesso. Ci vorranno circa 20 minuti. Quando la fregola sarà cotta, aggiungete le cozze, mescolate e insaporite col prezzemolo tritato. Servite la fregola con cozze e zucca, decorando con le cozze intere tenute da parte!



Frittura di gamberi con salsa al mango

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
25 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Gamberi** 350 g
- **Panko** 50 g
- **Corn flakes** 50 g
- **Uova** 3
- **Farina 00** 100 g
- **Lime** 1 la scorza
- **Erba cipollina**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER LA SALSA AL MANGO

- **Mango** 250 g
- **Olio extravergine** 10 g
- **Zenzero fresco** 10 g
- **Peperoncino fresco** 1

Preparazione. Per preparare la frittura di gamberi con salsa al mango, iniziate pelando il frutto e tagliate la polpa a pezzi grossolani. Pelate la radice di zenzero, grattugiatela e versatela in una ciotola con la polpa di mango, aggiungete l'olio extravergine d'oliva e frullate con un mixer a immersione. Tritate un peperoncino fresco, l'erba cipollina e versateli nella salsa e tenetela salsa da parte.

Sgusciate i gamberi eliminando i carapaci e il filetto interno, sciacquateli sotto acqua corrente e tamponateli con carta da cucina. Preparate quindi le ciotoline per la panatura: in una versate la farina, in un'altra il panko, in un'altra ancora i corn flakes e nell'ultima le uova leggermente sbattute con un pizzico di sale e uno di pepe. Passate i gamberi prima nella farina, poi nelle uova sbattute e quindi nel panko avendo cura di farlo aderire bene. Poi rituffate i gamberi nelle uova le infine passateli nei corn flakes. Man mano che sono pronti adagiate i gamberi impanati in un vassoio.

Scaldate l'olio di semi in un tegame capiente fino a raggiungere i 165° (da controllare con il termometro da cucina). Friggete al massimo 3 gamberi alla volta, facendo in modo di non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Appena prenderanno colore - ci vorranno al massimo 2 minuti - scolateli e lasciateli asciugare su carta assorbente da cucina. Aromatizzateli con la scorza di lime e accompagnate la vostra frittura di gamberi con salsa al mango.



Linguine alla crema di tonno

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
10 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Linguine** 320 g
- **Tonno al naturale** 260 g
- **Cipolle rosse** 1
- **Formaggio fresco spalmabile** 200 g
- **Origano**
- **Olio extravergine**
- **Scorza di limone**
- **Sale fino**

Preparazione. Per preparare le linguine alla crema di tonno sgocciolate il tonno e frullatelo nel mixer.
Mondate e affettate la cipolla rossa. Scaldate un giro d'olio extravergine in una padella capiente, aggiungete la cipolla e lasciate rosolare a fuoco dolce. Intanto cuocete le linguine in abbondante acqua bollente salata.

Salate le cipolle, aggiungete il tonno tritato e amalgamate. Cuocete un paio di minuti. Poi versate un mestolo di acqua di cottura della pasta e il formaggio cremoso; al bisogno aggiungete altra acqua poca alla volta per rendere il tutto sufficientemente fluido per mantecare la pasta.

Scolate le linguine nella padella con il condimento, quindi mantecate per qualche istante. Servitele ben calde insaporendo con scorza di limone grattugiata, pepe nero e origano fresco.



Merluzzo mantecato con yogurt e patate viola

RICETTA PER 4 PEZZI


Preparazione
15 minuti + rip


Cottura
42 minuti

INGREDIENTI

- **Merluzzo** 400 g
- **Yogurt bianco naturale** 120 g
- **Patate viola** 200 g
- **Limone** 1 la scorza
- **Pane casereccio** 4 fette
- **Burro** 40 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Olio extravergine** 60 g
- **Timo**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione Per il merluzzo mantecato con yogurt e patate viola, potete utilizzare filetti di merluzzo fresco da far bollire fino a quando non risulteranno bianchi e teneri, ci vorranno circa 10 minuti a partire dal bollore; in alternativa potete utilizzare quelli surgelati procedendo allo stesso modo. Poi versate le patate in acqua fredda e fate cuocere per circa 15 minuti a partire dal bollore, scolatele e pelatele facendo attenzione a non scottarvi.

Versate nel mixer il merluzzo e le patate viola pelate e ridotte a pezzi grossolani, unite la scorza di limone grattugiata (tenetene da parte una piccola parte per la decorazione finale), l'olio extravergine, regolate sale, pepe e iniziate a frullare. Continuate a far andare il mixer e intanto aggiungete lo yogurt bianco, quindi lavorate fino a ottenere una crema liscia e montata. Profumate con le foglioline di timo. Trasferite il composto in una sacca da pasticcere munita di bocchetta rigata e lasciate raffreddare nel frigorifero per almeno 15 minuti.

Lavorate a pomata il burro ammorbidito a temperatura ambiente iin una ciotolina. Unite l'aglio pelato e tritato, quindi mescolate. Spalmate quindi il burro all'aglio sulle 4 fette di pane e sistematele in una leccarda foderata con carta forno. Fatele abbrustolire in forno statico preriscaldato a 200° per circa 17 minuti, finché risulteranno ben dorate. Servite la spuma di merluzzo mantecato con yogurt e patate viola sul crostone di pane, spolverizzate con scorza di limone e infine aggiungete qualche fogliolina di timo.



Paccheri con provola e gamberi

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
30 minuti


Cottura
55 minuti

INGREDIENTI

- **paccheri** 320 g
- **gamberi** 500 g
- **provola affumicata** 60 g
- **pomodorini datterini** 400 g
- **vino bianco** 40 g
- **acqua** 300 g
- **aglio** 1 spicchio
- **basilico**
- **sale fino**

Preparazione. Occupatevi come prima cosa della pulizia dei gamberi. Aiutandovi con le mani staccate delicatamente le zampe e rimuovete il carapace. Poi facendo una leggera pressione staccate la testa. Tirando delicatamente dovrebbe venir via anche l'intestino, se così non fosse, eliminate il filamento nero utilizzando uno stuzzicadenti. Raccogliete in una ciotola tutti i carapaci e le teste dei gamberi. Sistemate i gamberi puliti in una ciotola, copriteli e lascialteli in frigorifero sino al momento dell'utilizzo.

Preparate una bisque veloce: versate in un tegame un filo d'olio e gli scarti dei gamberi, tostateli bene, schiacciandoli con un mestolo di legno. Dopo 3 minuti sfumate con il vino bianco e quando la parte alcolica sarà evaporata aggiungete l'acqua. Cuocete per circa 20 minuti. Intanto, lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Grattugiate la scamorza affumicata e tenetela da parte. Trascorsi i 20 minuti filtrate la bisque, in modo da raccogliere il brodo in una ciotola. Mettete a bollire l'acqua che servirà per la cottura della pasta e salatela. Versate un filo d'olio in una padella, aggiungete l'aglio e il basilico. Lasciate insaporire e unite i pomodorini. Salateli e saltateli fino a farli appassire, unite la bisque e cuocete 20 minuti.

Tuffate i paccheri nell'acqua che ormai avrà raggiunto il bollore. Riprendete i gamberi e divideteli a metà. Versate un filo d'olio in una padella, scaldatela e aggiungete i gamberi. Saltateli per 2 minuti e trasferiteli nella padella con i pomodorini, aggiungete un mestolo di acqua di cottura e i paccheri che avrete scolato al dente. Saltate tutto e, se è necessario, versate ancora un po' di acqua di cottura. A questo punto spegnete il fuoco, aggiungete la provola grattugiata e mantecate la pasta, sino a quando la provola sarà sciolta completamente. Distribuite la pasta nei piatti, decorate con foglioline di basilico e servitela calda!



Merluzzo in padella con pancetta e insalata di finocchi

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
25 minuti


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Filetto di merluzzo** 4 filetti per 640 g totali
- **Pancetta dolce a cubetti** 150 g
- **Finocchi** 2
- **Olio extravergine**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per prima cosa occupatevi dei finocchi. Lavateli, eliminate la base e tagliate via la parte con la "barba" in cima. Recuperate i ciuffetti e teneteli da parte in una ciotolina, vi serviranno come guarnizione dell'insalata. A questo punto iniziate a tagliare i finocchi sottilmente con l'aiuto di una mandolina. Trasferiteli in una ciotola con abbondante acqua e ghiaccio: questo passaggio le renderà croccanti e si arricceranno leggermente.

Rosolate la pancetta in una padella antiaderente e lasciatela cuocere fino a quando non risulterà ben dorata e leggermente croccante. Tenetela da parte, servirà per finire il vostro piatto. Occupatevi ora della cottura del pesce.

Cuocete il filetto di merluzzo in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio extravergine e lasciatelo colorire da una parte finché non assume un bel colore dorato, poi giratelo e terminate la cottura: a fiamma medio alta ci vorranno circa 6 minuti per ciascun lato.
Una volta che il merluzzo sarà pronto, scolate i finocchi e impiattate il pesce con l'insalatina da un lato, terminate con la pancetta dolce e i ciuffetti di finocchio tenuti da parte e condite con pepe a piacere.



Pasta con la trota

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
30 minuti


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **Farfalle** 320 g
- **Scalogno** 60 g
- **Verza** 250 g
- **Pomodori ramati** 200 g
- **Olio extravergine** 60 g
- **Acciughe sott'olio** 12 g
- **Trota** 350 g
- **Vino bianco** 60 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per la pasta con la trota, iniziate ponendo sul fuoco un tegame con abbondante acqua e salate a ebollizione. Nel frattempo preparate tutti gli ingredienti che vi serviranno: pulite e tritate finemente lo scalogno, lavate e asciugate la verza, quindi eliminate le foglie più esterne e la costa centrale e tagliate la parte rimanente a listarelle. Sciacquate i pomodori e tagliateli prima a fettine poi a cubetti. Infine, rimuovete la pelle dei filetti di trota facendo scorrere delicatamente il coltello a filo della pelle, partendo dalla coda fino al capo, e tastate la carne con le dita per verificare che non ci siano lische: se ci sono, toglietele con le pinzette da cucina.

Tagliate i filetti di trota a tocchetti. Scaldate una padella con l'olio extravergine, aggiungete lo scalogno tritato e fatelo appassire a fuoco basso per circa 5 minuti; quando lo scalogno è diventato quasi trasparente, unite le acciughe scolate dall'olio di conservazione e la verza tagliata a listarelle, salate e pepate a piacere. Cuocete a fuoco vivace per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete i tocchetti di trota nella padella, mescolate e sfumate col vino bianco, lasciandolo evaporare completamente. In ultimo, unite i pomodori a cubetti, aggiustate di sale e pepe e cuocete per 5-6 minuti mescolando di tanto in tanto, dopodiché spegnete il fuoco. Nel frattempo, mettete a lessare le farfalle nel tegame con acqua bollente salata. Scolatele al dente e versatela nella padella insieme al condimento, mescolate per amalgamare e servite la pasta con la trota calda!



Pasta fagioli e cozze

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
20 minuti


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **Pasta Mista** 320 g
- **Fagioli cannellini precotti** 350 g
- **Cozze** 1 kg
- **Pomodori pelati** 120 g
- **Aglio** 2 spicchio
- **Peperoncino fresco** 1
- **Prezzemolo** 3 rametti
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Acqua**

Preparazione. Per la pasta fagioli e cozze iniziate dalla pulizia delle cozze, eliminando le impurità esterne con una paglietta e poi sciacquandole con cura sotto l'acqua. In una casseruola capiente già calda versate le cozze pulite, chiudete con il coperchio e lasciate dischiudere, agitate di tanto in tanto: ci vorranno 3-5 minuti. Una volta aperte scolate e quindi raccogliete l'acqua di cottura; sgusciate una parte delle cozze e conservate il mezzo guscio di quelle rimaste.

Nelle stesso tegame usato per le cozze, fate un fondo d'olio e aromatizzate con aglio, peperoncino inciso e i gambi di prezzemolo (conservate le foglie che andranno tritate alla fine). Versate i cannellini precotti e fate insaporire a fuoco dolce per qualche minuto mescolando delicatamente per non spappolarli. Togliete gli aromi. Sfilacciate i pomodori a mano nel tegame. Filtrate l'acqua di cottura delle cozze con un colino a maglie strettissime e versatela nel tegame, se serve aggiungete un pochino d'acqua, e portate a bollore.

Cuocete la pasta per il tempo riportato sulla confezione. A fine cottura spegnete e aggiungete cozze sgusciate e quelle con il guscio. Insaporite con prezzemolo tritato e un giro d'olio. Dopo qualche minuto di riposo la consistenza sarà sufficientemente cremosa, ma non troppo, se serve potete regolare la consistenza con un po' d'acqua calda. Regolate di sale se serve. Servite subito la pasta fagioli e cozze.



Penne con rana pescatrice e pomodorini

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
20 minuti


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- **Penne rigate senza glutine** 320 g
- **Rana pescatrice** 600 g
- **Pomodorini ciliegino** 500 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Basilico** 3 foglie
- **Olio extravergine** 30 g
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per le penne con rana pescatrice e pomodorini, procuratevi uno o più tranci già puliti di rana pescatrice e togliete l'osso centrale, incidendo con un coltello il perimetro dell'osso stesso cercando di mantenere intatta la polpa. Tagliate la rana pescatrice a pezzetti della dimensione di 3-4 centimetri.
Lavate i pomodorini e poi tagliateli a metà, scaldate l'olio di oliva in un tegame e aggiungete l'aglio intero sbucciato.

Lasciate insaporire l'aglio nell'olio e poi versate i pomodorini, profumate con le foglio di basilico fresco, salate, pepate, coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso per 20 minuti. Nel frattempo ponete sul fuoco una pentola colma di acqua salata e portatela al bollore. Una volta a bollore salate, servirà per la cottura della pasta. Trascorso il tempo di cottura dei pomodorini, eliminate l'aglio

Aggiungete la rana pescatrice tagliata a pezzetti e proseguite la cottura per altri 5 minuti così da portare a cottura anche il pesce. Nel frattempo cuocete le penne rigate senza glutine per 9 minuti o per il tempo indicato sulla confezione.
A cottura ultimata scolate la pasta con una schiumarola direttamente nella pentola con il sugo di pomodorini, mescolate per amalgamare il condimento e servite in tavola le vostre penne con rana pescatrice e pomodorini ben calde.

Fresca
e gustosa



Risotto con gamberi e zucchine

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
20 minuti


Cottura
80 minuti

INGREDIENTI

- **Riso Roma** 320 g
- **Zucchine** 300 g
- **Gamberi** 450 g
- **Cipolle bianche** 80 g
- **Grana Padano DOP** 60 g
- **Erba cipollina**
- **Burro** 20 g
- **Olio extravergine**
- **Vino bianco** 50 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Sale fino**

PER IL FUMETTO

- **Sedano** 80 g
- **Carote** 100 g
- **Cipolle bianche** 100 g
- **Acqua** 1 l
- **Sale fino**

Preparazione. Per il risotto gamberi e zucchine per prima cosa pulite i gamberi: eliminate la testa e il carapace, quindi estraete l'intestino e tenete da parte i gamberi interi e gli scarti. Lavate le verdure per il brodo e tagliatele a pezzi grossolani. In una pentola scaldate un giro d'olio, unite le verdure e rosolate per 5 minuti circa a fuoco moderato. Aggiungete 260 g di scarti dei gamberi in pentola, rosolate ancora 2 minuti. Poi coprite con l'acqua, regolate il sale e fate cuocere a fiamma moderata per circa 1 ora, avendo cura di eliminare la schiuma che si depositerà in superficie con l'apposita schiumarola. Terminata la cottura, filtrate il fumetto attraverso un colino e tenete da parte in caldo. Mondate e tritate una cipolla.

Lavate e spuntate le zucchine, quindi riducetele a cubetti di circa 1 centimetro. Tritate l'erba cipollina e tenetela da parte. In una padella scaldate un giro d'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungete le zucchine e cuocete per 5-6 minuti a fuoco vivace irrorando con un mestolo di brodo. Una volta che il brodo sarà assorbito, versate i gamberi e cuoceteli per altri 5 minuti. Infine aggiungere l'erba cipollina sminuzzata, tenendone un po' da parte per guarnire i piatti. Spegnete il fuoco, togliete l'aglio e lasciate da parte in caldo. In un'altra padella scaldate un giro d'olio con la cipolla precedentemente tritata. Aggiungete un mestolo di brodo per farla stufare, poi unite anche il riso e fatelo tostare, sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare.

Incorporate il fumetto, poco per volta fino a portare a cottura il riso. Verso la fine della cottura del risotto aggiungete all'interno le zucchine con i gamberi. Portate a cottura e fate amalgamare il tutto; assicuratevi che sia giusto di sale altrimenti regolate a piacere. Spegnete il fuoco e mantecate il risotto con una noce di burro e il formaggio grattugiato. Guarnite il piatto con l'erba cipollina sminuzzata tenuta da parte e servite il risotto gamberi e zucchine ben caldo.



Salmone e patate al forno

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
10 minuti


Cottura
50 minuti

INGREDIENTI

- **Salmone** 600 g
- **Patate** 600 g
- **Aceto di vino bianco** 1 cucchiaio
- **Olio extravergine**
- **Rosmarino**
- **Timo**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per preparare il salmone e patate al forno pelate le patate, tagliatele a rondelle di mezzo centimetro. Mettete a scaldare sul fuoco una pentola con acqua e aceto. Cuocete le patate in acqua bollente salata per il tempo necessario per ammorbidirle senza sfaldarle.

Ungete una teglia da forno piuttosto grande con olio extravergine, aggiungete i rametti di timo e rosmarino. Scolate le patate e distribuitele nella teglia. Irroratele con un giro d'olio e cuocete in forno preriscaldato e ventilato a 200° per 25 minuti. Rimuovete la teglia dal forno, spostate le patate ai lati, adagiate quindi i filetti di salmone al centro e salate.

Cambiate la modalità di cottura in forno statico, a 190° per 15 minuti circa. Dopo questa prima cottura, impostate il forno a 190° ventilato e proseguire la cottura per altri 10 minuti per ottenere una bella crosticina. Correggete sale e pepe. Servite salmone e patate al forno ben caldi.



Sformato di baccalà

RICETTA PER 6 PERSONE


Preparazione
30 minuti


Cottura
90 minuti

INGREDIENTI

- **Baccalà dissalato** 1.2 kg
- **Patate** 450 g
- **Passata di pomodoro** 700 g
- **Limone** 1 la scorza
- **Pangrattato** 100 g
- **Timo** 6 rametti
- **Olio extravergine**
- **Basilico** 6 foglie
- **Zucchero** 5 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Sale fino**
- **Pepe nero**
- **Pepe rosa**
- **Pepe bianco**
- **Pepe verde**

Preparazione. Per lo sformato di baccalà, per prima cosa a preparate il sugo. In un tegame versate l'olio, l'aglio e soffriggete per qualche minuto. Aggiungete la passata di pomodoro, salate e unite lo zucchero. Profumate con le foglie di basilico, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 30 minuti a fiamma bassa.

Eliminate le lische del baccalà con una pinzetta da cucina, con un coltello ben affilato ricavate delle fette di un spessore di circa 1 cm, sfilate la pelle e tenete in frigo coperto con la pellicola. Pelate le patate e tagliatele con una mandolina per ottenere delle fettine spesse di 1 mm.
In una ciotola versate il pangrattato e grattugiate la scorza di limone. Aromatizzate con le foglie di timo e il sale aromatizzato (realizzato miscelando a piacere il sale con il pepe rosa, nero, bianco e verde), quindi mescolate per amalgamare. Nel frattempo il sugo sarà giunto a cottura, spegnete il fuoco ed eliminate lo spicchio d'aglio.

Oliate una pirofila da 30x20 cm. Distribuite sul fondo un primo strato di sugo e adagiate 1/3 delle patate sovrapponendole leggermente. Insaporite con la miscela di pangrattato e aromi, poi distribuite il baccalà a pezzetti. Coprite con altro sugo e proseguite con altri 2 strati uguali. Terminate con uno di sugo e pangrattato. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per 60 minuti. Terminata la cottura, togliete dal forno lo sformato di baccalà, lasciatelo leggermente intiepidire e poi servitelo.





Sgombro al cartoccio

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
20 min


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **Sgombro** 580 g
- **Sedano** 170 g
- **Peperoni gialli** 140 g
- **Pomodori ramati** 120 g
- **Melanzane** 90 g
- **Limoni** 1
- **Basilico**
- **Olio extravergine**
- **Pepe nero**
- **Sale fino**

Preparazione. Per prima cosa occupatevi della pulizia degli sgombri: incidete il ventre con un coltello ed eviscerate il pesce, poi sciacquatelo sotto l'acqua corrente per pulirlo. Lavate le verdure e mondatele: spuntate il sedano e riducetelo a dadini, poi tagliate le melanzane a fette e ricavate dei dadini. Eliminate i semini interni e il picciolo del peperone, tagliatelo prima a listarelle e poi a cubetti. Riducete a dadini i pomodori.

Trasferite le verdure tagliate in una ciotola, profumate con foglioline di basilico fresco e condite con olio, sale e pepe. Ora adagiate ciascuno sgombro pulito su un foglio di carta forno di circa 35x31 cm, riempite la pancia dello sgombro con un cucchiaio di verdure e distribuite il resto intorno al pesce (abbiate cura di usare per ciascuno sgombro circa ¼ delle verdure preparate in precedenza).

Condite il pesce con un filo d'olio. Lavate il limone e tagliatelo a fette sottili, poi adagiate 3 fette di limone sopra ogni sgombro. Richiudete il cartoccio sollevando i lembi di carta forno e sovrapponendoli sopra al pesce, poi sigillate bene piegando i lati. Ponete i cartocci su una leccarda rivestita con carta forno e cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 20 minuti. A fine cottura sfornate gli sgombri al cartoccio e serviteli ben caldi.



Spaghetti ai ricci di mare

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
40 minuti


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Spaghetti** 320 g
- **Ricci di mare** 1 kg
- **Zucchine** 300 g
- **Vino bianco** 60 g
- **Olio extravergine** 30 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

Preparazione. Per gli spaghetti ai ricci di mare iniziate ad aprire i ricci. Usate il taglia ricci e tranciate la parte superiore che si riconosce dalla bocca, sciacquate il riccio sotto l'acqua corrente. Procedete a questo punto a estrarre le uova aiutandovi con un cucchiaino prelevando solo la parte arancione. Da 1 kg di ricci dovreste ottenere circa 70 g di polpa. Tenetela da parte. Mettete sul fuoco una pentola capiente colma d'acqua da salare a bollore: servirà per cuocere per la pasta.

Lavate le zucchine e spuntatele. Poi tagliatele per il lungo per realizzare due metà e da queste ricavate delle mezze lune di circa 1 cm di spessore. In una padella versate l'olio e unite l'aglio intero sbucciato e a cui avete tolto l'anima (la parte verde). Fate soffriggere leggermente e versate anche le zucchine; cuocete a fuoco medio per 4-5 minuti. Salate e pepate.

Togliete l'aglio e versate la polpa di ricci, mescolate e cuocete per 2-3 minuti. Sfumate quindi con il vino bianco e lasciate evaporare qualche istante l'alcol a fuoco moderato (fate in modo che rimanga un po' di vino nel tegame). Poi potete spegnere il fuoco. Intanto l'acqua sarà arrivata a bollore, salate e versate la pasta. Cuocete gli spaghetti al dente e scolateli direttamente nel condimento di ricci e zucchine. Saltate il tutto a fuoco medio, unendo un mestolo d'acqua di cottura della pasta per rendere il condimento più cremoso e mescolate. Spegnete il fuoco e impiattate i vostri spaghetti ai ricci di mare.

Dedicato
ai gourmet



Spaghetti alle vongole con fiori di zucca e zafferano

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
10 min


Cottura
15 min

INGREDIENTI

- **Spaghetti** 320 g
- **Vongole veraci** 1 kg
- **Fiori di zucca** 200 g
- **Zafferano in pistilli** 0,2 g
- **Vino bianco** 65 g
- **Aglio** 3 spicchi
- **Prezzemolo**
- **Olio extravergine**
- **Sale fino**
- **Pepe nero**

PER SPURGARE LE VONGOLE

- **Sale grosso** 2 cucchiai

Preparazione. Per prima cosa spurgate le vongole: mettetele in una ciotola con l'acqua e a il sale grosso, poi lasciatele in ammollo per circa 2 ore. Smuovete di tanto in tanto la ciotola e cambiate l'acqua un paio di volte, fino a che non vedrete più tracce di sabbia. Nel frattempo, pulite i fiori di zucca eliminando il pistillo interno: se sono piccoli potete lasciarli interi, oppure tagliateli in 2 o 3 parti. Tritate il prezzemolo finemente. Quando le vongole saranno pulite, mettete sul fuoco una pentola con l'acqua per cuocere la pasta.

Fate aprire le vongole in un tegame capiente: scaldate l'olio con 2 spicchi d'aglio e lasciate insaporire per qualche minuto, poi versate le vongole, alzate la fiamma e sfumate con il vino bianco. Coprite con il coperchio e cuocete per qualche minuto finché si saranno aperte. Scolatele in un colino e raccogliete il liquido di cottura in una ciotola: ve ne serviranno circa 330 g. A questo punto l'acqua per la pasta sarà arrivata al bollore, salate e cuocete gli spaghetti al dente. Mentre la pasta cuoce occupatevi dei fiori di zucca: nello stesso tegame che avete utilizzato per le vongole scaldate un altro filo d'olio e uno spicchio di aglio, poi aggiungete i fiori di zucca, salate e pepate. Sfumate con un po' del liquido di cottura delle vongole e fatelo evaporare a fuoco medio, mescolando delicatamente, poi rimuovete l'aglio.

Mettete i pistilli di zafferano in una ciotolina e poi aggiungete un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta così che rilascino il sapore. Quando la pasta sarà al dente, unite le vongole ai fiori di zucca, scolate gli spaghetti direttamente nel tegame. Versate il liquido di cottura delle vongole rimasto, lo zafferano e finite di cuocere gli spaghetti mescolando a fuoco vivace. Infine aggiungete il prezzemolo tritato e un filo d'olio e servite i vostri spaghetti alle vongole con fiori di zucca e zafferano!



Spaghetti ai pomodorini e vongole

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
25 min


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **Spaghettoni** 320 g
- **Vongole** 1 kg
- **Pomodorini ciliegino** 400 g
- **Olio extravergine** 20 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Peperoncino fresco** mezzo
- **Prezzemolo**
- **Sale fino**

Preparazione. Per gli spaghetti alle vongole e pomodorini, prima di tutto assicuratevi che non ci siano gusci rotti o aperti, nel caso vanno scartati. Poi sbattete le bivalve su una superficie: se si apriranno è perché sono vuote o piene di sabbia. Infine sciacquate le vongole più volte. Dividete a metà i pomodorini. In una padella fate soffriggere 2 spicchi d'aglio pelati e mezzo peperoncino senza semi in un fondo d'olio, aggiungete 2 rametti di prezzemolo e lasciate insaporire 5 minuti.

Versate i pomodorini e fate cuocere 2 minuti. Unite le vongole, alzate la temperatura e coprite subito con il coperchio. In questo modo i molluschi potranno schiudersi, ci vorrà qualche minuto. Una volta schiuse le vongole filtratele e rimuovete l'aglio e il prezzemolo. Sgusciatele tenendone da parte qualcuna intera per la decorazione finale.

Mettete a scaldare dell'acqua poco salata e a questo punto versate il condimento filtrato in una padella insieme ai pomodorini cotti e rimasti nel colino. Scaldate prima di tuffare gli spaghetti. Quindi cuoceteli come fossero un risotto: basterà aggiungere acqua di tanto in tanto e mescolare. A fine cottura spolverizzate con prezzemolo tritato. Unite le vongole, quelle intere e quelle sgusciate, una veloce saltata e potete gustare il vostro piatto di spaghetti alle vongole e pomodorini.



Strozzapreti ai frutti di mare

RICETTA PER 4 PERSONE


Preparazione
90 min


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER GLI STRZZAPRETI

- **Farina 00** 400 g
- **Acqua** 200 g
- **Sale fino** 10 g

PER I FRUTTI DI MARE

- **Cozze** 1 kg
- **Vongole** 500 g
- **Gamberoni** 8
- **Vino bianco** 50 g
- **Aglio** 1 spicchio
- **Peperoncino secco** 1
- **Olio extravergine**

PER IL SUGO

- **Pomodorini datterini** 300 g
- **Olive nere** 40 g
- **Vino bianco** 50 g
- **Olio extravergine**
- **Prezzemolo**

Preparazione. Cominciate dalla pulizia delle vongole. Battetele su un tagliere, una ad una, per assicurarvi che siano integre e non piene di sabbia. Se doveste trovare qualche vongola rotta buttatela. Poi immergetele in una ciotola d'acqua fresca con abbondante sale per ricreare l'acqua marina. Lasciatele spurgare per 2 ore; prima di usarle ricordate di assicurarvi che nessuna sia dischiusa, altrimenti andrà scartata, e poi sciacquate. Nel frattempo occupatevi della pasta fresca. In una ciotola versate la farina, il sale e impastate versando l'acqua un po' alla volta mentre con l'altra mano lavorate. Lavorate per qualche minuto sul piano da lavoro fino a ottenere una palla morbida e omogenea, avvolgete nella pellicola e lasciate riposare l'impasto a temperatura ambiente per almeno mezz'ora.

Passate alla pulizia delle cozze. Con il dorso di un coltellino a lama liscia staccate le incrostazione sui gusci, poi staccate il bisso, cioè la parte filamentosa e infine grattate via le impurità con una paglietta; sciacquatele sotto un getto d'acqua fresca. Pulite anche i gamberi. Staccate le zampette e la corazza sul dorso, lasciando integro il resto. Poi incidete il dorso e staccate l'intestino. Mettete sul fuoco una padella, scaldate un giro d'olio e 1 spicchio d'aglio in camicia. Dopodiché tuffate cozze e vongole, bagnate subito con 50 g di vino e chiudete col coperchio. Agitate la padella di tanto in tanto a e lasciate che le bivalve si dischiudano completamente, ci vorranno circa 5 minuti. Scolatele, tenendo da parte il liquido di cottura, e sgusciate quasi tutti i frutti di mare, tenendone qualcuno intero per la decorazione.

Scaldate un goccio d'olio una casseruola, tuffate i datterini interi, il peperoncino secco sbriciolato e 1 cucchiaio d'acqua. Coprite con il coperchio e cuocete a fiamma dolce per 15 minuti, agitando di tanto in tanto il tegame. Quando i pomodorini si saranno sfaldati unite i gamberi, alzate la fiamma e quando saranno colorati sfumateli con il vino bianco rimasto. Appena la parte alcolica sarà evaporata, abbassate la fiamma e versate i frutti di mare sgusciati e bagnate con circa 200 g di liquido di cottura di cozze e vongole. Unite anche le olive e il prezzemolo tritato. Proseguite la cottura per altri 20 minuti circa, rimestando di tanto in tanto e lasciando che il sughetto si restringa: aggiungete altro brodo di cozze e vongole se necessario.
Tirate la pasta, dividete in due il panetto, quindi tirare la prima metà col matterello fino a ottenere una sfoglia spessa circa 1 mm. Poi, con una rondella liscia ricavate delle strisce larghe circa 2,5 cm. Attorcigliate i bigoli leggermente per ottenere gli strozzapreti. Man mano disponete la pasta su vassoi infarinati. Cuocete gli strozzapreti in una pentola con acqua bollente e salata. Poi scolateli direttamente nel condimento. Aggiungete un goccio d'acqua di cottura di cozze e vongole e saltate la pasta. A fiamma spenta unite un filo d'olio e un po' di prezzemolo tritato. Mescolate e impiattate i vostri strozzapreti ai frutti di mare.





GialloZafferano Collection

GRUPPO MONDADORI

Supplemento di

GialloZafferano

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Federica Esti
Michela Burkhart

EDITORE: **MONDADORI MEDIA S.p.a.**
20054 Segrate (Mi) - tel 02/75421

STAMPA: EFFE PRINTING S.r.l.
Località Miole Le Campore
Oricola (AQ)

DISTRIBUZIONE: PRESS-DI S.r.l.
20054 Segrate (Mi)

Pubblicazione registrata presso
il Tribunale di Milano n. 3595 del 22 marzo 2023

GialloZafferano Collection

GRUPPO MONDADORI



IN EDICOLA IL 3 MAGGIO 2023 - € 2,00